

ACCES AU SITE

Le Petit Château (07 89 66 35 04)

65130 Laborde (vers Bagnères de Bigorre)

En venant d'Auterive - 1h30 - 120 km

REPAS

🍏 Pension complète. Repas en grande majorité biologiques.

HEBERGEMENT

Vous serez logés dans des chambres de 1 à 2 lits.

MATERIELS INDISPENSABLES

- * un tapis de sol,
- * une couverture pour la relaxation,
- * des chaussures de marche ne risquant pas la boue,
- * Couverts de pique-nique avec petite boîte hermétique,
- * Sac à dos pour pique-nique.



Du 16 au 19 juillet 2026

YOGA ET MARCHE

Au coeur de la montagne pyrénéenne

Du 16 au 19 juillet (3 jours / 3 nuits)

(arrivée le jeudi 16/07 à partir de 16h et départ dimanche 19/07 vers 16h)

Dates et Horaires :

- Du jeudi 16 juillet au dimanche 19 juillet. Accueil à partir de 16h le 16/07 et départ le dimanche 16h

Programme :

- 7H30 : Réveil en musique, yoga, respiration, méditation
- 8h45 : Petit déjeuner
- 10h : randonnée de 2h à 3h. Selon la météo, des piques niques seront prévus pendant les randonnées.
- 13h : déjeuner soit sur place soit en pique nique (selon météo).
- Réservation massage à l'inscription (30 min = 30€, 60 min = 60€).
- Pas de marche le samedi, temps libre pour prévoir un massage, un atelier, une visite des grottes.....du repos
- Temps de créativité, peinture sur objet (facultatif).
- 16h30 à 18h30 - YOGA – pratique
- 19h30 : Dîner.



Frais d'hébergement + repas (pension complète) + frais de participation (enseignement, organisation) :

- * **420 €** grande chambre, lit en 160/190, pour 1 personne
- * **380 €** petite chambre, lit superposé, pour 1 personne
- * **340 €** / personne, petite chambre, lits superposés, si 2 personnes
- * **Arrhes de 100€** à l'inscription, à l'ordre de **Vibrer Yoga**

Chèques à l'ordre de Vibrer Yoga

La répartition des chambres se fera au fur et à mesure des inscriptions, en fonction de la disponibilité des chambres. Si vous avez des demandes particulières, contactez-moi directement.

Stage animé par : Pascale Baran, Manon Baran, Sandra



Pascale Baran (Pascale Baran, Vibrer Yoga)

Après un doctorat en biologie, je me forme au yoga auprès de Shri Mahesh et Cyrus Fay (IFVY). Avec ces deux formations de base, je fais continuellement le lien entre le yoga et les découvertes scientifiques. Je m'intéresse à tous les plans de la personne et mets en avant la complexité du vivant. Je souhaite accompagner les personnes vers leur autonomie, leur intégrité, leur liberté, leur énergie, leur fort intérieur. J'aime le mouvement, l'expansion du corps, de l'esprit, des émotions, de la vie.

Manon Baran ( manon.baran) Je suis masseuse, passionnée par le sport et le monde du bien-être. Je pratique le massage sur-mesure pour se mettre ensemble à l'écoute des besoins du corps tant physiques que émotionnels. Une citation qui résume ma vision du massage : « si tu écoutes ton corps pendant qu'il chuchote, tu n'auras pas à l'entendre crier » Lao Tseu.

Sandra ( atelier_du_coin_31810  AtelierduCoin Vernet) Artiste passionnée, j'ai toujours aimé créer de mes mains. Après des années dans l'animation, je crée mon cocon créatif L'Atelier Du Coin au Vernet. Je propose des créations artisanales, des ateliers créatifs. Pendant ce stage, je vous ferai découvrir mon univers au travers de divers ateliers.

Thème : autour d'une compréhension plus fine du corps autour des hanches, de la postures de la colonne, de tous les tissus qui influencent ensemble le mouvement. Comment rester présent aux opportunités positives de la vie face au brouillard mental, au trop d'écran, à la charge mentale, à l'anxiété.....

- une pratique quotidienne intégrant une grande diversité de postures, en se plaçant parfois en marge de la tradition par des mouvements inspirés des experts en anatomie, en danse,
- les trajets énergétiques - pratiques qui stimulent, équilibrent l'énergie.
- des techniques respiratoires, le souffle, pour créer de l'harmonie,
- des relaxations guidées, des méditations,
- Un travail de sankalpa original avec modelage d'une boule d'argile en forêt.

Inscription par mail : pascale.baran26@sfr.fr

Pascale Baran **06 28 28 03 47**

www://hatha-yoga-pascale-baran.fr